

УДК 159.942

О. О. Байєр, К. В. Лебідь*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара***СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ**

Здійснено опис і концептуалізацію феномена сором'язливості, розглянуто його основні складові характеристики, визначено фактори, що сприяють її виникненню, встановлено шляхи прояву сором'язливості.

Ключові слова: сором'язливість, складові характеристики сором'язливості, внутрішня та зовнішня сором'язливість, шляхи прояву.

Описан и концептуализирован феномен застенчивости, рассмотрены его основные составляющие характеристики, определены факторы, благоприятствующие ее возникновению, установлены пути проявления застенчивости.

Ключевые слова: застенчивость, составляющие характеристики застенчивости, внутренняя и внешняя застенчивость, пути проявления.

The phenomenon of conscientiousness is described and conceptualized, its basic components are revealed, the factors favoring its emerging and ways of manifestation are defined.

Key words: conscientiousness, components conscientiousness, internal and external conscientiousness, ways of manifestation.

Постановка проблеми. У теперішніх складних та досить нестабільних економічних умовах в Україні випускники вищих та середніх професійних навчальних закладів, училищ та ліцеїв опиняються в умовах жорсткої конкуренції у пошуку місця роботи. У цій ситуації у найгіршому становищі знаходяться сором'язливі хлопці та дівчата, оскільки сором'язливість ускладнює їх адаптацію в суспільстві. Сором'язливі люди відчувають більше труднощів під час встановлення міжособистісних контактів (звідси замкненість, самотність); пасивні в діяльності та життєдіяльності в цілому; надмірно стурбовані оцінкою себе іншими людьми; більш залежні від оточуючих, піддаються тиску з боку оточення. Ці особливості, властиві сором'язливим людям, роблять їх дуже уразливими в умовах ринкової економіки. Звідси одне із завдань психокорекції особистості, вирішення якого сприяє підвищенню її конкурентної спроможності – мінімізація такої риси особистості як сором'язливість.

Незважаючи на свою поширеність (за даними Ф. Зімбардо, більше 40 % американських студентів вважають себе сором'язливими, за даними В. Н. Куніциної сором'язливими є 25 % школярів та студентів), проблема сором'язливості мало

досліджена [3]. До 70-х років XX ст. феномен сором'язливості систематично не вивчався.

Мета даної статті – окреслити сором'язливість як предмет психологічного дослідження, визначити основні шляхи її вивчення та перспективи емпіричної розробки проблеми на вітчизняній вибірці досліджуваних.

Спершу зацікавленість до сором'язливості була обмежена визначенням її структурних особливостей, а також впливом сором'язливості на розвиток різноманітних психічних процесів у дитинстві. У 70-х роках минулого століття американський психолог Ф. Зімбардо (1975) та група його послідовників – Л. Бласком, С. Бродт, Д. Стодольскі – розпочали комплексне дослідження з використанням «Стенфордського опитувальника сором'язливості», в котрому взяли участь майже 10 тисяч людей різного віку та різного соціального походження і статусу в США та восьми інших країнах. Тільки 17 % респондентів, котрі брали участь, відповіли, що ніколи не були сором'язливими, але відчували боязкість і занепокоєння в специфічних для них соціальних умовах [4]. Усі когнітивні, афективні, поведінкові та фізичні реакції виникають через побоювання бути негативно сприйнятим іншими, як неадекватним і не здатним до спілкування, а надмірна сором'язливість стає соціальною фобією.

Зміст феномена сором'язливості. Сором'язливість – багатогранне поняття. Чим пильніше придивляємося, тим більше її різновидів бачимо. Оксфордський словник з англійської мови повідомляє, що вперше в письмовому вигляді слово «сором'язливий» було використано в англосаксонському вірші, який датується 1000 р. н. е. і тлумачилось як «легкий переляк» [5]. Словник Уебстера визначає сором'язливість як стан «сорому в присутності інших людей» [5]. У російській мові слово «застенчивый» утворилося від дієслово «застить» і трактується словником В. І. Даля як «охочий соромитися, не показуватися; несміливий; боязкий та надмірно совісний або соромливий; не звиклий до людей та мовчазний» [5].

Сором'язлива людина не прихильна до зустрічей та контактів з якою-небудь особою чи будь-яким предметом. Вона вразлива, ухиляється від відстоювання своїх прав, може бути схильна до самотності чи замкнутості через невпевненість у собі або через страх свого антипода. Бути сором'язливим – означає боятися інших людей, особливо тих, котрі з тієї чи іншої причини негативно впливають на наші емоції: незнайомих людей (бо не знаємо, що можна від них очікувати); керівників (вони мають владу); представників іншої статі (через їх появу виникають думки про можливе зближення).

У психологічному плані сором'язливість – складний, комплексний стан, котрий проявляється в різноманітних формах. Це дуже розповсюджена та різностороння якість особистості людини, яка може вважатися або лише ускладненням, або великою проблемою і нести в собі легкий дискомфорт, незрозумілу боязнь і навіть невроз.

Найбільше сором'язливість поширена серед школярів. Але це не означає, що до неї схильні тільки діти. Значна частина дорослого населення також страждає сором'язливістю і не може позбавитися від неї протягом усього свого життя. У підлітковому віці сором'язливість частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців через те, що бажання бути помітною і привабливою закладено з більшою силою в жіночій статі, аніж в чоловічій. Правда це не означає, що жінки частіше бувають сором'язливими, ніж чоловіки. Це співвідношення може змінюватися в залежності від країни та культурних характеристик суспільства.

Сором'язливість існує в житті кожного з нас. Складовими характеристиками сором'язливості є такі:

- внутрішнє відчуття ніяковості, збентеження, перед котрим відступають усі інші почуття;
- фізіологічні симптоми тривожності;

– зовнішня поведінка людини, котра сигналізує іншим «я сором'язливий» [4].

Розрізняють внутрішню та зовнішню сором'язливість людини. Зовнішньо сором'язливі люди не комунікативні, їм не вистачає соціальних навичок. Це впливає на їхні стосунки з іншими людьми, що, у свою чергу, посилює хворобливу самооцінку і призводить до того, що людина замикається в собі. Ці люди часто займають низьке становище в суспільстві та дуже рідко становляться лідерами. У порівнянні з зовнішньо сором'язливими інтровертами сором'язливі екстраверти опиняються в більш виграшному становищі. У них краще розвинуті соціальні та комунікативні навички. Вони знають, що треба робити для того, щоб догодити іншим, бути визнаними, підвищити свій статус. Якщо внутрішньо сором'язливі люди талановиті, то вони часто роблять блискучу кар'єру, але це коштує їм чималих емоціональних зусиль.

Індивідууми, страх яких перед іншими не має меж, вважаються хронічно сором'язливими. У найгіршому випадку сором'язливість приймає форму невроту, котрий виражається в депресії та може призвести до самогубства.

Таким чином, можна сказати, що сором'язливість – дуже розповсюджена та різностороння якість особистості людини. Вона може вважатися або невеликим ускладненням, або великою проблемою, а може бути чарівністю юнацтва чи досконалістю характеру. Сором'язливість – це частина особистого досвіду, але її вплив на себе відчуває все суспільство.

Теорії виникнення сором'язливості. На причини сором'язливості по-різному дивилися представники різних психологічних напрямів. Так, Р. Кеттел є представником *теорії вродженої сором'язливості* [19]. У своєму 16-факторному опитувальнику він виділив шкалу Н з двома протилежними якостями особистості: сміливість – самовпевненість і несміливість – чуттєвість до погрози. Низькі оцінки за цим фактором свідчать про надчутливість нервової системи, гостре реагування на будь-яку погрозу; невпевненість у своїй поведінці, силі; стриманість у вираженні почуттів. Люди з такими показниками страждають від почуття особистої неповноцінності, тобто є сором'язливими. Прихильники цієї теорії вважають, що оскільки сором'язливість є вродженою якістю, ніщо не в змозі змінити становище справ.

На протигагу від вищезазначеної теорії *теорія біхевіоризму* доволі оптимістична. Біхевіористи вважають, що сором'язливість виникає тоді, коли люди не спромоглися оволодіти соціальними навичками – в даному випадку навичками спілкування. Але створивши належне виховне середовище, цю проблему можна змінити. На думку біхевіористів, сором'язливість – це реакція страху на соціальні стимули. Варто тільки змінити форми спілкування, зробити їх «правильними» і зникне будь-яка скованість [19].

У *психоаналітичній теорії* сором'язливість розцінюється як реакція на незадоволення первинними потребами інстинкту. Вона пов'язується з відхиленнями в розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктом, пристосуванням до реальності і розумом, котрий охороняє моральні норми. Крім того, сором'язливість – це зовнішній прояв несвідомого конфлікту. Психоаналітичні міркування базуються на прикладах патологічної сором'язливості, котру дійсно необхідно лікувати [19].

Альфред Адлер – представник індивідуальної психології – вважав, що всі діти відчують «комплекс неповноцінності» через фізичну недосконалість, нестачу можливостей та сил. Це може ускладнити їхній розвиток. Адлер стверджував, що людина ніколи не стане невротиком, якщо вона співпрацює з людьми. А ті, хто нездатен до цього, виявляються самотніми невдахами. Автор увів поняття «невпевнена поведінка», що зумовлена страхом критики, страхом сказати «ні», боязкістю контакту, наполягати на своєму, обережністю. Люди з «невпевненою поведінкою» залежні, несамостійні, пасивні, тобто сором'язливі. Їх антиподи – незалежні, самостійні й активні особистості [19].

Соціологи та деякі дитячі психологи вважають, що сором'язливість треба розуміти в аспекті соціальних установок: ми бентежимося, коли мова йде про дотримування суспільних пристойностей [21].

Соціопсихологи стверджують, що сором'язливість дає про себе знати, коли людина говорить про себе, що вона сором'язлива чи вважає, що так про неї думають інші [5].

Фактори, що визначають виникнення сором'язливості. Останнім часом сором'язливість визначають як «високу реактивність». Часто у високореактивних дітей вона виступає як інстинктивна поведінка, направлена на захист від фізичного та емоційного перевантаження. При цьому можливі два варіанти інстинктивної поведінки. Перший – дитина, чимось незадоволена, вибирає «стратегію уникнення» (вид психологічного захисту) і стає сором'язливою. Другий – дитина включається у суперництво і стає самовпевненою.

Природний фактор – темперамент, обумовлений типом нервової системи. На перший погляд може здатись, що сором'язливість – пріоритет інтровертів – людей, направлених на свій внутрішній світ, котрі не потребують численних зовнішніх контактів і віддають перевагу усамітненню. До таких відносяться флегматики і меланхоліки. Вважається, що серед цієї категорії сором'язливих більше і це – зовнішньо сором'язливі особистості. Але існують й сором'язливі екстраверти – люди, які прагнуть до спілкування та численних контактів. Це холерики та сангвініки. Серед них зустрічаються внутрішньо сором'язливі. У силу характеристик свого темпераменту (наполегливість, рішучість, сміливість, оптимізм) їм вдається боротися з внутрішньою сором'язливістю. Навіть, якщо не вдається, то зовнішньо вони виглядають досить розкуто. Певна річ, це коштує їм значних емоційних витрат [3].

Соціальний фактор. Існує тісний взаємозв'язок між типом виховання дитини та особливостями його психічного розвитку. Найтиповішими проявами неправильного виховання є такі.

1. Неприйняття: між батьками та дитиною відсутній душевний контакт. Дитина взута, одягнена, нагодована, але її внутрішнім станом ніхто не цікавиться. Є висока вірогідність того, що вона виросте або агресивною, або несміливою, затурканою чи уразливою.

2. Гіперпклування: батьки забагато уваги приділяють виховуванню дитини, програмують кожен її крок. Вона вимушена хронічно стримувати свої стремління та бажання. Отже отримуємо два варіанти:

– дитина, яка протестує проти такої поведінки, що призводить до агресивності;

– дитина, котра підкоряється і стає відлюдною, відмежованою і, як результат, сором'язливою.

3. Стурбовано-помисливий тип виховання: якщо в родині єдина дитина, то такий тип зустрічається досить часто. Про дитину надмірно піклуються, що є сприятливою підставою для розвитку невпевненості, нерішучості та несміливості в собі.

4. Дитина-егоцентрик («кумир родини»): дитину переконують, що вона – сенс життя. У такій родині скоріш за все виросте нахаба, а не сором'язлива людина.

У результаті викривленого родинного виховання, як правило, виростають люди з емоційними порушеннями полярних типів – агресивні або сором'язливі [3].

Окремо необхідно розглянути походження сором'язливості немовлят та дітей, оскільки для них емоціональне ставлення є домінуючим. Одне з можливих джерел сором'язливості може бути виявлено, якщо простежити за раннім досвідом спілкування з незнайомими людьми. Сором'язливість походить з помилки пізнання, котра призводить до реакції на незнайомця як на знайому людину. Якщо дитина переживає часто такі неприємні відчуття, пов'язані з незнайомця-

ми, вона поступово розуміє, що зустріч із незнайомою людиною завжди викликає сором'язливість [6].

Деякі інші джерела сором'язливості (в межах соціального фактора) включають: уявлення сором'язливої дитини про себе, черговість народження, чуттєвість до сором'язливості батьків та дітей один до одного, а також успадкування сором'язливості.

Сором'язливі діти вважають себе менш привабливими, менш розумними, слабкими, тобто сприймають себе як «менш популярних». Це говорить про те, що вони відчують себе невідповідними деяким стандартам, адже їхні особисті стандарти дуже завищені. Діти самі для себе виступають критиками.

Черговість народження дитини в родині має для неї певні наслідки в психологічній, соціальній і професійній сферах. Для всіх первістків характерне відчуття своєї неадекватності, тому серед них більше сором'язливих. Вони менш популярні, оскільки недостатньо розвинули у собі навички спілкування, властиві їхнім молодшим братам та сестрам (наприклад, уміння переконувати, добиватися свого і т.д.). Тому старші діти приклеюють собі ярлик «сором'язливий».

Цікаво, що діти зовсім нечутливі до проявів сором'язливості у своїх батьків, оскільки для них сором'язливість – це небажана риса, котра не може бути присутня у їхніх батьків. Чи є дитина сором'язливою краще розпізнають у своїх дітей сором'язливі матері, аніж татусі. Сором'язливість батьків жорстко корелює з сором'язливістю дітей. Приблизно 70 % батьків «нагороджують» своїх дітей цією якістю. Однак у сором'язливих батьків у сім'ї в основному тільки одна дитина буває сором'язливою, як правило первісток, а інші не є такими. Причиною є високі вимоги батьків, а також неусвідомлений розподіл ролей у сім'ї (говорун – пасивний слухач) [8]. Таким дітям необхідне почуття віри. Школа і домівка повинні захищати від страху, а не бути джерелом невпевненості у своїх силах. Однак школа посилює проблему сором'язливості. Школа – гарний притулок для сором'язливих дітей, якщо у ній погані вчителі, бо, як правило, вони не відчують сором'язливості своїх учнів.

У людей, котрі змалку звикли до колективу, люблять роботу в ньому, сором'язливість або зовсім відсутня, або слабо виражена. Цю якість можуть активізувати презирство, глузування з боку інших, критика, але вона може виникнути і у відповідь на похвалу, оскільки в цій ситуації присутня, щонайменш, одна умова активізації сором'язливості – збільшення уваги до себе. Найчастіше сором'язливість викликається надмірною скромністю людини, недооцінкою своїх можливостей, але це не завжди так. Іноді сором'язливість – наслідок переоцінки своєї ролі в колективі, але тільки ретельно прихованої. Людині здається, що вся увага оточуючих, з котрими вона спілкується, направлена тільки на неї, що ті помилки і недоліки, котрі іншому б пробачили, їй «ніколи ніхто не пробачить». Іншими словами, сором'язливість у цьому випадку викликається почуття своєї винятковості.

Часто можна побачити, як дитина під час розмови з дорослими, особливо незнайомими, починають кривлятися і маніритися. Це небезпечний знак. Якщо вчасно не зупинити дитину, не навчити її спокійному спілкуванню з оточуючими, в неї буде розвиватися сором'язливість. З дитинства потрібно викорінювати в ній навіть натяк на відчуття своєї винятковості [8].

Отже, сором'язливість – це явище *соціально обумовлене*. Вона проявляється при взаємодії людей у суспільстві; це одне з проявів взаємовідносин. Головне джерело сором'язливості – страх перед людьми. Сором'язливість можуть викликати родичі та, навіть, батьки. Основа сором'язливості звичайно закладається в дитинстві. Її прояв багато в чому залежить від батьківського виховання, навчальних закладів і соціального оточення. У той же час є й такі люди, котрі, будучи не сором'язливими, раптом під впливом деяких факторів стають такими.

Для того, щоб краще осягнути поняття такого складного стану як сором'язливість, необхідно ознайомитися, як сором'язливість впливає на різних людей. У сором'язливості широкий спектр психічних станів: від відчуття ніяковості в присутності інших людей до тривожності, котра може зруйнувати життя людини. Для деяких людей сором'язливість – це обраний ними самими спосіб життя, для інших – покарання, нібито ув'язнення без будь-якої надії на звільнення.

Проявляється сором'язливість по-різному. Дуже багато спільного в прояву сором'язливості з проявом розгубленості та напруги. Тому всі вони поєднуються в одну групу, котра називається *емоціональним порушенням діяльності*. Будь-які емоціональні порушення можуть чітко проявлятися або в психомоторній, або в інтелектуальній, чи у вегетативній сфері. Порушення цих сфер і визначає три головних види прояву сором'язливості:

- 1) зовнішня поведінка людини, котра сигналізує про сором'язливість;
- 2) фізіологічні симптоми;
- 3) внутрішні почуття та уразливість інтелектуальних функцій [12].

Розглянемо їх детальніше. *Зовнішні прояви*: основними ознаками, які характеризують поведінку людини, як сигнал про сором'язливість є:

- небажання вступати в бесіду;
- незручний чи навіть неможливий контакт очей;
- голос оцінюється як занадто м'який;
- уникання людей;
- відсутність прояву ініціативи [12].

Така поведінка ускладнює соціальне спілкування та міжособистісні контакти, необхідні всім людям без винятку. Через те, що сором'язливим людям раз за разом не вдається виразити себе, вони менше інших здатні створити свій особистий внутрішній світ. Усе це призводить до замкненості людини. Замкненість – це небажання розмовляти до тих пір, поки до цього не будуть спонукати, схильність до мовчання, нездатність говорити вільно. Але замкненість – це не просто бажання уникати розмов, а більш загальна та глибока проблема; не просто проблема відсутності навичок спілкування, а результат неправильного уявлення про природу людських взаємовідносин.

На *фізіологічному рівні* сором'язливі люди відчують такі зміни:

- прискорюється пульс;
- сильно б'ється серце;
- виступає піт;
- у животі з'являється почуття пустоти [14].

Проте подібні реакції з'являються при будь-якому сильному емоційному потрясінні. Відмінним фізичним симптомом сором'язливості є почервоніння на обличчі, котре неможливо приховати. Правда несором'язливі люди до таких реакцій ставляться як до незначних незручностей, а сором'язливі схильні зосереджувати увагу на своїх фізичних відчуттях. Іноді вони навіть не чекають, поки опиняться в ситуації, в якій великий ризик до незграбності та бентеження. Вони переживають ці симптоми завчасно і, думаючи тільки про погане, вирішують не вступати в розмову або певних видів діяльності.

Із *внутрішніх почуттів* сором'язливої людини можна виділити ніяковість та бентеження. Часто люди червоніють від збентеження – короткотривалої гострої втрати поваги до себе, яку час від часу необхідно переживати. До сорому призводить всезагальна увага до яких-небудь випадків із особистого життя, коли хтось повідомляє про нас іншим, неочікувана похвала, коли застають за заняттям, котре не призначене для сторонніх. Цей стан викликається усвідомленням особистої неспроможності. Більшість сором'язливих людей привчаються уникати ситуацій, в котрих вони можуть відчувати бентеження, і таким чином все більше відокремлюються від інших, зосереджуючися на своїх недоліках.

Є люди, котрі соромляться навіть залишаючись у самотності. Вони червоніють і ніяковіють, знову переживаючи свої попередні помилки або хвилюються як будуть поводити себе в майбутньому [9].

Найбільш примітна властивість сором'язливості людини – неврапність. Неврапність – це зовнішній прояв надмірної занепокоєності своїм внутрішнім станом. Самопізнання, прагнення досягнути самого себе лежать в основі багатьох теорій гармонічного розвитку особистості. Неврапність може проявлятися як привселюдно, так і на самоті з самим собою. На публіці вона виражається в занепокоєності людини про справлене на інших враження. А неврапність перед самим собою – це мозок, що направлений проти себе. Це не просто зосередження уваги на собі, а негативно забарвлений егоцентризм. Кожна власна думка розглядається під могутнім аналітичним мікроскопом.

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але й негативно впливає на розумові процеси. Вона кидає людину в такий стан, котрий характеризується *загостренням самосвідомості і специфічними рисами сприйняття себе*. Людина здається собі маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, безглуздою, нікчемною і т.д. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно і ефективно, а нерідко відчуттям невдачі, поразки. На певному ступені можна сказати людина втрачає глузд. Після того, як включається самоконтроль і підвищується тривожність, сором'язливі все менше уваги приділяють інформації, що поступає. Агонія сором'язливості вбиває пам'ять, викривлює сприйняття. Таким чином, сором'язливість позбавляє людину не тільки мови, а й чіткого сприйняття [9].

Є ще один вид сором'язливості, коли вона проявляється як незрозуміле чудацтво, невластиве даній людині, різкість та навіть грубість. Це так звана *гіперкомпенсація сором'язливості*. За свідомою несором'язливістю, за підкресленою грубістю і чудацтвом люди намагаються приховати свою сором'язливість.

Порівняльно-вікові дослідження, як правило, констатують переривистість і кризу розвитку самосвідомості [10]. «Пік» труднощів припадає на підлітковий вік. У цьому віці посилюється схильність до самоспостереження, сором'язливості, егоцентризму, знижується стійкість образів «Я», загальна самоповага і суттєво змінюється самооцінка деяких якостей; тривога і страх негативно впливають на розумові процеси. Підліткам значно частіше, ніж дітям молодшого віку, здається, що батьки, вчителі та однолітки про них погані думки. Вони частіше відчувають депресивні стани, до того ж у дівчат все це значно сильніше виражено, аніж у хлопців. У віці 8–11 років між хлопчиками та дівчатами в цьому відношенні ще немає суттєвої різниці. Проте серед підлітків високу занепокоєність, нестійкий образ «Я», низьку самоповагу частіше виявляють дівчата. З переходом із підліткової фази розвитку в юнацьку знову спостерігається зростання самоповаги, послаблюється сором'язливість, стійкішою стає самооцінка. Проте занепокоєність собою у юнаків продовжує залишатись вищою, ніж у дітей [10].

Із вищесказаного можна зробити висновок, що прояви сором'язливості досить різноманітні: від фізіологічного до внутрішніх конфліктів і порушень розумових процесів. Поведінка сором'язливої людини позбавляє її найголовнішого та найнеобхіднішого в житті – соціального та міжособистісного спілкування. Це призводить до замкненості та самотності, що у свою чергу підвищує самоконтроль і самоаналіз. Проте це не просто зосередженість на собі, а негативний егоцентризм, тобто зниження самооцінки. Як правило, це відбувається через розбіжність внутрішніх образів «Я» і «Я-ідеального».

Висновки. До сором'язливості не можна ставитися як до «невеликої неприємності». До цієї проблеми треба підходити більш серйозно, адже вона може перетворюватися в хронічні форми розладів психіки.

Вивчення сором'язливості є перспективним напрямом дослідження. Практично не існує емпіричних розробок проблеми у вітчизняній традиції; крім того, цікавим бачаться спроби проведення паралелей між феноменом сором'язливості, явищем емоційного інтелекту та психологічною проникливістю.

Бібліографічні посилання

1. **Абрамова Г. С.** Практическая психология : учеб. для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 512 с.
2. **Байєр О. О.** Пісочна терапія як метод впливу на психологічний стан людини // Матеріали 3-ої між нар. практ. конф. «Наука и образование без границ» / О. О. Байєр, І. О. Шаргородська. – София : «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2007. – Т. 11. – С. 5-7.
3. **Васильок Ф. Е.** Психологические переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Васильок. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. **Галигузова Л. Н.** Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 17–28.
5. **Зимбардо Ф.** Застенчивость (что это такое и как с ней справиться) / Филипп Зимбардо. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 256 с.
6. **Изард К.** Эмоции человека / К. Изард. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 440 с.
7. Игры – обучение, тренинг, досуг / под ред. В. В. Петрушинского. – М. : Педагогика, 1994. – 137 с.
8. **Клюева Н. В.** Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 215 с.
9. **Кон И. С.** В поисках себя: Личность и её самопознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
10. **Кон И. С.** Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности) / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.
11. **Лисина М. И.** Общение, личность и психика ребёнка / М. И. Лисина. – М. : НПО МОДЭК, 2001. – 334 с.
12. **Лук А. Н.** Эмоции и личность / А. Н. Лук. – М. : Знание, 1982. – 176 с.
13. **Ночевник М. Н.** Человеческое общение / М. Н. Ночевник. – М. : Политиздат, 1988. – 127 с.
14. **Немов Р. С.** Психология / Р. С. Немов. – Кн. 1. – М. : Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 668 с.
15. **Овчарова Р. В.** Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М. : Сфера, 1996. – 148 с.
16. **Подкоритова Л. О.** Життєвий вибір як особливий психологічний феномен: сучасні дослідження / Л. О. Подкоритова // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. – Вип. 5. – С. 269–276.
17. Практическая психология : учеб. / под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб. : Дилантика Плюс, 1997. – 336 с.
18. **Прихожан А. М.** Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе / А. М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с.
19. **Райгорский Д. Я.** Теории личности в западно-европейской и американской психологии / Д. Я. Райгорский. – Самара : Бахрах-М, 1996. – 411 с.
20. **Рудестам К.** Практические упражнения по групповой психотерапии / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 1992. – 295 с.
21. **Смолук І. О.** Педагогічні технології дослідження соціально-особистісного аспекту / І. О. Смолук. – Луцьк : Вежа, 1999. – 213 с.

Надійшла до редколегії 16.05.2011.